

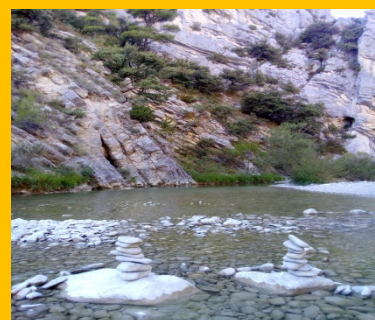
# WEEK-END

## BIEN-ETRE et NATUROPATHIE

Pour se détendre, gagner de l'énergie, se détoxifier et entretenir sa santé

### La Fontaine d'Annibal à BUIS LES BARONNIES

Du vendredi 8 avril matin au dimanche 10 avril après-midi 2022



Organisé par  
Élisabeth REY  
et  
Valérie VELTER

Intervenantes : Élisabeth REY, praticienne en méthodes douces, pédagogue du mouvement  
06 81 90 45 48

Valérie VELTER, Naturopathe, psycho-énergéticienne  
07 81 26 50 24 <http://www.naturo-pharma.com>

# PROGRAMME

**VENDREDI : Accueil à partir de 10h00**

**Présentation du stage**

**10h30 : Bien-être selon la méthode Feldenkrais : La cage thoracique (respirer à pleins poumons)**

**12h30 : Déjeuner**

**14h30 : Balade : Les arbres et leurs secrets**

**17h30 : Bien-être Stretching : Étirer son corps en douceur**

**18h30 : Naturopathie : Prévenir les infections virales**

**19h30 : Dîner**

**21h00 : Relaxation : Méditation au bol chantant (vous pouvez apporter votre bol si vous en avez un)**

**SAMEDI**

**07h30 : Éveil énergétique**

**08h00 : Petit déjeuner**

**10h00 : Naturopathie : Repartez du bon pied avec la détoxification de printemps**

**12h30 : Déjeuner**

**14h30 : Balade Nature et Sens**

**18h00 : Bien-être Stretching : Étirer son corps en douceur**

**19h30 : Dîner**

**21h00 : Relaxation : Méditation guidée**

**DIMANCHE :**

**07h30 : Éveil énergétique**

**08h00 : Petit déjeuner**

**10h00 : Atelier Bien-être selon la méthode Feldenkrais : La colonne vertébrale, Arbre de Vie**

**12h30 : Déjeuner**

**14h30 : Naturopathie : Outils pour se détendre et retrouver sa sérénité**

**16h30 : Fin de week-end et retour libre**

**Les cours de Bien-être selon la méthode Feldenkrais** sont accessibles à tous, sans conditions d'âge ni de souplesse. Les séances ont pour objectif de travailler la fluidité du mouvement en douceur, de retrouver la liberté de bouger plus aisément en comprenant ce qui nous limite dans nos gestes du quotidien.

**La Naturopathie** : Soins naturels pour l'éveil du corps et de l'esprit.

## TARIFS

**Hébergement en pension complète du vendredi matin au dimanche midi.....149.00 €**

**Hébergement en pension complète du vendredi soir au dimanche midi..... 130.60 €**

**En sus : chambre individuelle..... 40.00 €**

Chaque chambre est équipée d'une salle de bain privative (avec douche, WC, lavabo)

En pension complète du vendredi matin au dimanche après-midi en chambre de 2

Lits faits, **serviettes de toilettes non fournies**

**Ateliers-Accompagnement.....160, 00 €**

**Inscription et arrhes (VOIR BULLETIN D'INSCRIPTION)**

**Ce stage aura lieu à partir de 15 personnes inscrites**